

2025년 12월 1제주 식단표

날짜	30일(일)	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
아침	백미밥 시금치된장국 비엔나야채볶음 가지나물무침 조미김 배추김치	백미밥 미역국 참치김치볶음 연근조림 느타리들깨무침 배추김치	백미밥 조개살무국 메추리알장조림 호박볶음 김자반 배추김치	백미밥 감자국 달걀장조림 마늘쫄볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 아욱국 캔콩치무조림 얼갈이나물무침 조미김 배추김치	백미밥 계란국 볼어묵조림 시래기된장지침 숙주나물무침 배추김치	백미밥 미역국 메추리알카레조림 맛살야채볶음 목이버섯무침 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
칼로리	500	500	500	500	500	500	500
오전간식							
점심	백미밥 맑은육개장 마파두부 숙주나물 얼갈이겉절이 배추김치	기장밥 닭곰탕 생선까스*소스 고사리나물 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 콩나물국 가자미구이 버섯볶음 청포묵채무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 돈육불고기 무나물 제철쌈&쌈장 배추김치	백미밥 참치김치찌개 순살닭갈비 연두부찜*양념장 콩나물무침 배추김치	보리밥 백짬뽕 탕수육*소스 느타리들깨무침 양념깻잎지 배추김치	백미밥 부대찌개 돈채피망볶음 표고무조림 봄동겉절이 배추김치
	계란죽	게살죽	녹두죽	전복죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	610	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 콩비지찌개 떡갈비조림 감자채볶음 무생채 배추김치	백미밥 아욱국 함박스테이크 브로콜리맛살볶음 야채샐러드 배추김치	백미밥 맑은순두부국 훈제오리야채볶음 죽순표고볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 동그랑땡조림 느타리볶음 세발나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈육장조림 도토리묵채무침 가지나물 배추김치	백미밥 소고기무국 두부조림 감자채볶음 청경채나물무침 배추김치	백미밥 근대아욱국 미트볼크림소스 무나물 꼬시래기초무침 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
칼로리	590	590	590	590	590	590	590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 12월 2째주 식단표

날짜	7일(일)	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
아침	백미밥 호박새우젓국 참치야채볶음 연근조림 조미김 배추김치	백미밥 시금치된장국 비엔나야채볶음 고사리나물 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 모듬장조림 연근깨소스무침 김자반 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 볼어묵야채볶음 우영채조림 참나물무침 배추김치	백미밥 북어국 계란장조림 숙주나물무침 조미김 배추김치	백미밥 새우젓무채국 미트볼케찹조림 시래기된장지짐 깻잎지 배추김치	백미밥 어묵국 비엔나야채볶음 연두부찜*양념장 오복지무침 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 콩비지찌개 캔고등어김치조림 감자채볶음 제철나물무침 배추김치	기장밥 굴미역국 우삼겹숙주볶음 도토리묵채무침 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 맑은육개장 코다리강정 버섯볶음 무말랭이무무침 배추김치	잡곡밥 팽이유부장국 짜장 명란스크램블 짜차이채무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 등심돈까스*소스 마카로니콘샐러드 단무지채무침 배추김치	보리밥 맑은순두부국 닭볶음탕 호박새우젓볶음 청포묵채무침 배추김치	백미밥 미역국 돈육불고기 우영채조림 콩나물무침 배추김치
칼로리	계란죽 610	게살죽 610	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 물만둣국 돈육불고기 숙주나물무침 물파래무무침 배추김치	백미밥 계란부추국 함박폭찹 죽순표고볶음 청경채나물무침 배추김치	백미밥 조개살무국 동그랑땡조림 마늘쫄볶음 맛살해파리무침 배추김치	백미밥 콩나물국 마파두부 만두탕수육 가지나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 훈제오리야채볶음 무나물 오이부추무침 배추김치	백미밥 청국장 한식잡채 감자조림 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 북어국 캔콩치김치조림 맛살야채볶음 열무나물무침 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	후레쉬베리&요구르트	찐감자&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕육(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 12월 3째주 식단표

날짜	14일(일)	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
아침	백미밥 유채된장국 메추리알장조림 고사리나물 조미김 배추김치	백미밥 맑은순두부국 참치야채볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	백미밥 미역국 두부양념조림 멸치감자조림 김자반 배추김치	백미밥 아욱국 비엔나야채볶음 양념무조림 열무나물무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 불어묵야채볶음 시래기된장지짐 조미김 배추김치	백미밥 콩비지찌개 미트볼케찹조림 호박나물 청경채나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 모듬장조림 연근조림 근대나물무침 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
칼로리	500	500	500	500	500	500	500
오전간식							
점심	백미밥 온도토리묵국 생선가스*소스 마카로니콘샐러드 배추나물무침 배추김치	기장밥 추어탕 돈육불고기 무나물 봄동겉절이 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 조기구이 콩나물어묵잡채 무말랭이무무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 고추잡채 멕시코콘샐러드 오징어젓무무침 배추김치	백미밥 팽이유부장국 카레 베이컨스크램블 단무지채무침 배추김치	보리밥 굴미역국 순살닭갈비 숙주나물 마카로니콘샐러드 배추김치	백미밥 어묵국 캔콩치김치조림 햄마늘쫄볶음 물미역초무침 배추김치
	계란죽	계살죽	녹두죽	전복죽	콩가루죽	호밀죽	들깨죽
칼로리	610	610	610	610	610	610	610
저녁	백미밥 조개살무국 햄감자짜글이 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 물만둣국 순살닭갈비 가지나물 오복지무침 배추김치	백미밥 계란부추국 함박스테이크 브로콜리맛살볶음 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 훈제오리숙주볶음 부추겉절이 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 소고기무국 해물동그랑땡 감자채볶음 제철나물무침 배추김치	백미밥 건새우아욱국 돈육김치볶음 도토리묵채무침 돌나물오이무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈육불고기 죽순표고볶음 해파리겨자냉채 배추김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
칼로리	590	590	590	590	590	590	590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 12월 4째주 식단표

날짜	21일(일)	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(일)
아침	백미밥 근대아육국 미트볼조림 호박나물 조미김 배추김치	백미밥 시금치된장국 두부조림 고사리나물 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 모듬장조림 호박볶음 김자반 배추김치	백미밥 계란맛살국 고기산적조림 마늘쫄볶음 시금치나물무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 볼어묵야채볶음 표고죽순볶음 조미김 배추김치	백미밥 미역된장국 고등어김치조림 가지나물무침 목이버섯무침 배추김치	백미밥 홍합살무국 메추리알장조림 고사리나물 배추나물 배추김치
칼로리	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500	야채죽 500
오전간식							
점심	백미밥 조개살무국 오삼불고기 무나물 콩나물무침 배추김치	기장밥 참치추어탕 돈까스*소스 버섯볶음 봄동겉절이 배추김치	백미밥 미역국 가자미구이 연두부찜*양념장 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 한식잡채 동그랑땡전 배추김치	백미밥 미역국 돈수육*양념새우젓 감자조림 무말랭이무무침 배추김치	보리밥 팽이유부장국 짜장 명란스크램블 짜차이채무침 배추김치	백미밥 순살감자탕 함박폭찜 버섯볶음 탕평채 배추김치
칼로리	계란죽 610	계살죽 610	녹두죽 610	전복죽 610	콩가루죽 610	호밀죽 610	들깨죽 610
저녁	백미밥 물만둣국 간풍기 호박나물 꼬시래기초무침 배추김치	백미밥 감자국 순살닭갈비 가지나물 청포묵채무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈채피망볶음 양념무조림 치커리야채무침 배추김치	백미밥 근대된장국 미트볼크림소스 무생채 열무나물무침 배추김치	백미밥 호박새우젓국 생선까스*소스 버섯볶음 얼갈이나물무침 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 돈육감자짜글이 시래기된장지짐 청경채나물무침 배추김치	백미밥 어묵국 해물동그랑땡조림 감자채볶음 꼬시래기초무침 배추김치
칼로리	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590	야채죽 590
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	후레쉬베리&요구르트	찐감자&요구르트	스프	푸딩	찰보리빵&요구르트

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산),

훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산)

베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)

2025년 12월 5째주

날짜	28일(일)	29일(월)	30일(화)	31일(수)			
아침	백미밥 고추장찌개 불어묵조림 표고죽순볶음 조미김 배추김치	백미밥 맑은순두부국 계란장조림 마늘쫄볶음 깻잎지무침 배추김치	백미밥 계란부추국 비엔나케찹볶음 호박나물 김자반 배추김치	백미밥 시래기된장국 메추리알장조림 느타리볶음 배추나물 배추김치			
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽			
칼로리	500	500	500	500			
오전간식							
점심	백미밥 부대찌개 돈육불고기 표고무조림 부추생채 배추김치	기장밥 참치김치찌개 고추잡채 숙주나물무침 봄동유자청무침 배추김치	백미밥 건새우아욱국 코다리강정 콩나물무침 도토리묵채무침 배추김치	잡곡밥 굴미역국 순살찜닭 버섯볶음 돌나물&초장 배추김치			
	계란죽	게살죽	녹두죽	전복죽			
칼로리	610	610	610	610			
저녁	백미밥 근대국 깐풍강정 미역줄기볶음 호박나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 미트볼크림소스 감자조림 치커리아채무침 배추김치	백미밥 물만둣국 훈제오리아채볶음 무나물 야채샐러드 배추김치	백미밥 콩비지찌개 함박스테이크 브로콜리맛살볶음 깻잎지 배추김치			
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽			
칼로리	590	590	590	590			
오후간식	크리스피롤&두유	유과&요구르트	카스타드&요구르트	찐고구마&요구르트			

* 노인평균영양권장량 열량1600~2000kcal / 당질240~300g / 단백질50~70g / 지방30~50g

황금밥상영양사: 권소영

* 상기 메뉴는 물품 수급사정에 따라 변동 될 수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다.

* 원산지 표기 : 쌀(국내산), 김치(배추-국내산, 고춧가루- 중국산), 알타리김치(국내산), 김치(중국산), 닭다리살(브라질산), 닭볶음, 탕용(국내산), 오리주물럭용(국내산), 훈제요리(중국산), 고등어자반(국내산), 콩치캔(원양산), 가자미(미국산), 황태채(러시아산), 코다리(러시아산), 소고기(호주산), 돈육불고기용, 민짜,채(국내산)장조림용(미국산) 베이컨(삼겹살-외국산), 동그랑땡(돈육,계육-국산), 동태(러시아산), 참치캔(가다랑어-원양산),오징어젓갈(오징어-수입산)